

# STJÄRN = ★ = KAMPEN

---

## Springa - Fötter och vrister

Träningspass: Halvt

Förberedelse: Lite

Skapad av: Karolin Ohlsson, Svenska Orienteringslandslaget

---

## Om uppdraget

Fötter, fotleder och vrister är särskilt utsatta hos orienterare och en orsak till många skadeuppehåll. Det finns därför goda skäl till att träna dessa särskilt. I Utvecklingsplanen finns ett gäng grundövningar och utvecklade övningar beskrivna. Uppdraget går ut på att introducera och genomföra dessa övningar tillsammans i gruppen i början eller slutet av ett ordinarie träningspass.

## Steg för Steg

Kika på instruktionerna i [Utvecklingsplanen](#). Hitta en lugn och avskild plats att utföra övningarna på.

Instruera ungdomarna som genomför varje övning två gånger och i 30 sekunder per gång.

## Att tänka på

Styrka i fötter, fotleder och vrister går inte att träna för mycket. Påminn varandra och fundera på hur ni kan få in den här typen av träning regelbundet i er träningsplanering även efter avklarat uppdrag i Stjärnkampen.

## Det här behöver ni

[Utvecklingsplanen](#)